

4月12日の給食メニュー

ご飯 サバの味噌煮 春キャベツの塩こうじスープ 牛乳



エネルギー(Kcal)

小	640
中	725

たんぱく質(g)

小	24.6
中	26.7



血や肉や骨や歯になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの
牛乳(大分県産) 鶏肉(大分県産) サバの味噌煮	米(宇佐産)	人参(長崎県産) 玉ねぎ(中津市産) 大根(豊後高田市産) キャベツ(福岡県産) ねぎ(宇佐市産) 椎茸(大分県産)



★栄養士のひとくちコメント★

塩こうじとは、こうじと塩、水を混ぜて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。今日は旬の春キャベツと鶏肉を使ってスープにしました。鶏肉は朝一番で調理員さんが塩こうじに付け込んでくれます。塩こうじの酵素の働きにより、肉がやわらかくなり、うまみもアツします。

